किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्म-संप्रत्यय पर सोशल मीडिया का प्रभाव: एक अध्ययन

भूपेंद्र नारायण मंडल विश्वविद्यालय

मधेपुरा

के

सामाजिक विज्ञान संकाय के अंतर्गत

मनोविज्ञान विषय में

पीएच०डी० हेतु प्रस्तुत

शोध प्रस्ताव

शोध पर्यवेक्षक

शोधार्थी

विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग

भूपेंद्र नारायण मंडल विश्वविद्यालय, मधेपुरा

प्रस्तावना

हाल ही में प्रौद्योगिकी में हुई प्रगति ने विशेष रूप से किशोरों के बीच एक-दूसरे से बातचीत करने के तरीके में क्रांति ला दी है। सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गए हैं, जो उपयोगकर्ताओं को जुड़ने, साझा करने और स्वयं को अभिव्यक्त करने का माध्यम प्रदान करते हैं। हालांकि, सोशल मीडिया की बढ़ती उपस्थिति ने इसके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर चिंता बढ़ा दी है, क्योंकि लोग, उम्र और लिंग की परवाह किए बिना, इस पर अत्यधिक समय बिता रहे हैं। सोशल मीडिया के प्रभाव को लेकर शोध निष्कर्ष विरोधाभासी हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि सोशल मीडिया इन पहलुओं को कैसे प्रभावित करता है ताकि नकारात्मक परिणामों को कम किया जा सके और सकारात्मक प्रभावों को बढ़ाया जा सके। अतः यह अध्ययन सोशल मीडिया उपयोग और युवाओं में भावनात्मक दक्षता, आत्म-संप्रत्यय और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की जांच करने का प्रयास करता है, जिसमें लिंग के अंतर को भी ध्यान में रखा गया है। इन कारकों का विश्लेषण करके, हम सोशल मीडिया के प्रभाव की जटिलताओं को समझ सकते हैं और युवाओं में अधिक स्वस्थ ऑनलाइन व्यवहार को बढ़ावा देने तथा समग्र कल्याण को बेहतर बनाने की रणनीतियाँ विकसित कर सकते हैं।

सोशल मीडिया का बढ़ता उपयोग आधुनिक जीवन का एक प्रमुख पहलू बन गया है, विशेष रूप से युवाओं में। इन डिजिटल प्लेटफार्मों ने लोगों के जुड़ने, संवाद करने और खुद को प्रस्तुत करने के तरीके को बदल दिया है। जबकि सोशल मीडिया सामाजिक जुड़ाव और आत्म-अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान कर सकता है, इसके युवाओं के भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य पर संभावित प्रभाव को लेकर चिंता बढ़ती जा रही है (Khalaf et al., 2023)। किशोरों और युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव का मुद्दा लगातार बहस और शोध का विषय रहा है (Nesi, 2020)। शोधों से पता चला है कि सोशल मीडिया का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव डाल सकता है, जिसमें व्यक्तिगत संवेदनशीलताएं, सोशल मीडिया इंटरैक्शन की प्रकृति और इन प्लेटफार्मों पर बिताया गया समय महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अध्ययन का एक प्रमुख क्षेत्र यह है कि सोशल मीडिया भावनात्मक

दक्षता, आत्म-संप्रत्यय और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। भावनात्मक रूप से, जिसमें स्वयं और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने और प्रबंधित करने की क्षमता शामिल होती है, स्वस्थ विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है। इसी तरह, आत्म-संप्रत्यय, अर्थात किसी व्यक्ति की अपनी आत्म-मूल्य की धारणा और मूल्यांकन, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण से गहराई से जुड़ी होती है।

सोशल मीडिया का इन मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर प्रभाव जटिल और बहुपरतीय हो सकता है (Naslund et al., 2020)। एक ओर, यह आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक संबंध और भावनात्मक कौशल के विकास के लिए एक मंच प्रदान कर सकता है। दूसरी ओर, आदर्शीकृत आत्म-प्रस्तुति के निरंतर प्रदर्शन और सामाजिक तुलना की संभावना से हीनता की भावना, आत्म-सम्मान में कमी और भावनात्मक तनाव उत्पन्न हो सकता है (Naslund et al., 2020)। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव लिंग भिन्नताओं से भी प्रभावित हो सकता है। प्रमाण है कि सोशल मीडिया का उपयोग और इससे जुड़े मनोवैज्ञानिक प्रभाव पुरुष और महिला युवाओं के बीच अलग-अलग हो सकते हैं (Nesi, 2020)। यह सोशल मीडिया के भावनात्मक दक्षता, आत्म-संप्रत्यय और मानसिक स्वास्थ्य पर लिंग के आधार पर प्रभाव की तुलनात्मक जांच की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

किशोरों में सोशल मीडिया के व्यापक उपयोग ने भावनात्मक दक्षता, आत्म-संप्रत्यय और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव को लेकर चिंता बढ़ा दी है। समस्या का कथन बहुपरतीय है: सबसे पहले, यह जानना भी ज़रूरी है कि आत्म-संप्रत्यय पर सोशल मीडिया का प्रभाव कैसे आकार लेता है, ताकि लक्षित हस्तक्षेपों को विकसित किया जा सके। अंततः, यह समझना कि मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव कैसे भिन्न होते हैं, जोखिम में रहने वाले समूहों का समर्थन करने के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है। इन ज्ञान अंतरालों को संबोधित करके, वर्तमान शोध मनोविज्ञान के क्षेत्र में उपयोगी योगदान दे सकता है और युवाओं में सकारात्मक मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियाँ तैयार कर सकता है। यह अध्ययन सोशल मीडिया के आत्म-संप्रत्यय और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों की जांच करके इस अंतर को पाटने का प्रयास करता है (Federica Andrei et al., 2022-11-16)।

डिजिटल युग ने विशेष रूप से सोशल मीडिया के व्यापक प्रभाव के कारण किशोरों के लिए भावनात्मक दक्षता विकसित करने में नई चुनौतियाँ उत्पन्न कर दी हैं। जैसे-जैसे बच्चे और किशोर विभिन्न प्रकार के मीडिया, विशेष रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से जुड़े समय में वृद्धि कर रहे हैं, उनके लिए आमने-सामने की बातचीत और भावनात्मक विकास के अवसरों में कमी आ सकती है (Luluk Ekyana et al., 2021)। 'प्रकृति-घाटे विकार' की संप्रत्यय एक चिंता के रूप में उभरी है, जो स्क्रीन समय को बागवानी कार्यक्रम जैसे भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों के साथ संतुलित करने की आवश्यकता को उजागर करती है (Michael N. DeMers, 2013)। युवाओं में चिंता और अवसाद की बढ़ती दरों को देखते हुए, यह जांचना आवश्यक है कि सोशल मीडिया भावनात्मक दक्षता को कैसे प्रभावित करता है।

शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म किशोरों की आत्म-संप्रत्यय और मानसिक स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिसमें लिंग भिन्नताएँ एक उल्लेखनीय कारक हैं। महिलाएँ अक्सर सोशल मीडिया पर अपने प्रस्तुतीकरण में रूप-रंग से संबंधित पहलुओं पर अधिक जोर देती हैं, जिससे हीनता की भावना और शरीर की छवि संबंधी चिंताएँ उत्पन्न हो सकती हैं। वहीं पुरुष आमतौर पर आत्म-प्रचार और प्रतिस्पर्धात्मक व्यवहार में संलग्न होते हैं, जिससे तनाव और चिंता के स्तर में वृद्धि हो सकती है। सोशल मीडिया उपयोग के ये लिंग-विशिष्ट पैटर्न आत्म-सम्मान, आत्म-मूल्य और समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण पर विभिन्न प्रभाव डाल सकते हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया पर आदर्श छवियों और जीवनशैलियों के संपर्क से असुरक्षा की भावना और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं, चाहे वह पुरुष हों या महिला युवा। भविष्य के शोधों के लिए इन लिंग भिन्नताओं की और गहराई से जांच करना महत्वपूर्ण है ताकि सकारात्मक आत्म-संप्रत्यय और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रभावी हस्तक्षेप और रणनीतियाँ विकसित की जा सकें (Fertman et al., 2013-04-30)।

स्व-अवधारणा पर सोशल मीडिया के प्रभाव की जटिलताएँ बहुआयामी हैं, जैसा कि वर्तमान साहित्य में दर्शाया गया है। शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि सामाजिक दृष्टिकोण और सांस्कृतिक प्रवृत्तियाँ

व्यक्तियों की स्वयं और दूसरों की धारणा को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं (Karis, 2023)। इसके अलावा, आंतरिक रूप से विस्थापित लोगों जैसे हाशिए पर पड़े समूहों द्वारा अनुभव किए गए उत्पीड़न के सम्मिलित अनुभव भावनात्मक संकट और आत्म-धारणा को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे स्व-अवधारणा पर सामाजिक प्रभाव की परस्पर जुड़ी प्रकृति उजागर होती है (Rachel et al., 2022)। जब सोशल मीडिया के स्व-अवधारणा पर प्रभाव की जांच की जाती है, तो यह महत्वपूर्ण होता है कि यह देखा जाए कि ये प्लेटफॉर्म कैसे मौजूदा सामाजिक मानदंडों और अपेक्षाओं को सुदृढ़ या चुनौती देते हैं, और इस प्रकार व्यक्तियों की आत्म-धारणा को दूसरों और उनके चारों ओर की दुनिया के संदर्भ में कैसे आकार देते हैं।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर अनुसंधान, जैसा कि Lochbaum et al. (2024) ने उजागर किया है, खेल भागीदारी के मानसिक कल्याण पर लिंग भिन्नताओं को दर्शाता है। अध्ययन से पता चला है कि प्रतिस्पर्धात्मक या अवकाश-आधारित खेल भागीदारी लिथुआनियाई युवाओं में भावनात्मक दक्षता और आत्म-विश्वास को बढ़ाने से संबंधित है। ये निष्कर्ष दर्शाते हैं कि खेल गतिविधियों में भाग लेना आत्म-धारणा और भावनात्मक कल्याण के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसके अलावा, सभी लिंगों के लिए सुलभ और किफायती खेल भागीदारी के अवसर प्रदान करने के महत्व को Lochbaum et al., 2024 द्वारा रेखांकित किया गया है, जो युवाओं के विकास में शारीरिक गतिविधियों को एकीकृत करने के संभावित लाभों को उजागर करता है।

सम्बंधित साहित्य का अध्ययन

चौधरी और अली (2024) ने एक क्रॉस-सेक्शनल सर्वेक्षण के माध्यम से युवाओं में सोशल मीडिया की लत की व्यापकता की जांच की। वर्णनात्मक विश्लेषण से पता चला कि 31.6% प्रतिभागी सोशल मीडिया की लत से ग्रसित थे, जिसमें महिलाओं में लत की दर पुरुषों की तुलना में अधिक थी। इसी प्रकार, जैन et al. (2020) ने विश्वविद्यालय के छात्रों पर एक अध्ययन किया, जिसमें इंटरनेट की लत और उसका अवसाद तथा अनिद्रा के साथ संबंध जांचा गया। अध्ययन में निष्कर्ष निकला कि 15.51% छात्र इंटरनेट के आदी थे और 49.19% अत्यधिक उपयोगकर्ता थे। इसके अतिरिक्त, इंटरनेट की लत का अवसाद और अनिद्रा से

महत्वपूर्ण संबंध पाया गया। इस प्रकार इस अध्ययन में न केवल सोशल मिडिया के ऋणात्मक पहलु को दर्शाया गया है बल्कि इसके जोखिम के सम्बन्ध में भी भविष्यवाणी की गयी है।

अल मेनायस (2023) ने कुवैत के 1,327 विश्वविद्यालय छात्रों पर एक अध्ययन किया, जिसमें उन्होंने यंग (1996) द्वारा विकसित इंटरनेट एडिक्शन स्केल का उपयोग करते हुए सोशल मीडिया की लत की व्यापकता का मूल्यांकन किया। अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला कि सोशल मीडिया उपयोग के तीन स्वतंत्र आयाम हैं: सोशल मीडिया पर बिताया गया समय, उपयोगकर्ता का अनुभव, और इसके उपयोग से प्राप्त संतुष्टि। इसके साथ ही यह भी पाया गया कि सोशल मीडिया की लत और छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच नकारात्मक संबंध था, सोशल मीडिया की अधिक लत छात्रों की पढ़ाई पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

मसर एवं अन्य (2022) द्वारा भारत में शिलॉन्ग, मेघालय के कॉलेज छात्रों पर किया गया, जिसमें फेसबुक की लत की व्यापकता और उसका मनोवैज्ञानिक तनाव और व्यक्तित्व लक्षणों के साथ संबंध जांचा गया। अध्ययन में पाया गया कि 5% प्रतिभागी फेसबुक की लत से पीड़ित थे। फेसबुक की लत और अवसाद, चिंता और तनाव के स्तरों के बीच महत्वपूर्ण संबंध पाए गए। फेसबुक-आदी समूह ने गैर-आदी प्रतिभागियों की तुलना में अधिक मनोवैज्ञानिक तनाव का अनुभव किया। रिग्रेशन विश्लेषण से संकेत मिला कि व्यक्तित्व लक्षण, अवसाद, चिंता और तनाव, फेसबुक की लत की महत्वपूर्ण भविष्यवाणी करने वाले कारक थे। यह अध्ययन सोशल मीडिया की लत से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि को उजागर करता है।

एस्पोसिटो एट अल. (2021) ने फेसबुक, ट्विटर और इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स के व्यापक प्रभाव की जांच की, विशेष रूप से उन युवा पीढ़ियों पर, जो इन डिजिटल सेवाओं के साथ बड़ी हुई हैं। यद्यपि इन प्लेटफार्मों का उपयोग व्यापक स्तर पर होता है, फिर भी विभिन्न अध्ययनों में यह पाया गया है कि सोशल मीडिया के समस्याग्रस्त उपयोग और मनोवैज्ञानिक व मानसिक रोग संबंधी समस्याओं के बीच संबंध मौजूद हैं। यह समीक्षा 10 से 19 वर्ष की आयु के विकासात्मक चरणों के दौरान सोशल मीडिया के समस्यात्मक उपयोग से जुड़ी संज्ञानात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिणतियों को रेखांकित करने का प्रयास करती है। समीक्षा में विशेष रूप से अवसाद, चिंता, भोजन विकार (ईटिंग डिसऑर्डर्स), और तंत्रिका-

विकास संबंधी विकारों जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया गया है। इसके साथ ही, यह समीक्षा आनुवंशिक और तंत्रिका-जैविक (न्यूरोबायोलॉजिकल) कारकों से संबंधित साक्ष्यों की भी पड़ताल करती है और चिकित्सकीय प्रथाओं तथा भविष्य के बहुविषयी अनुसंधान के लिए संभावित दिशाओं पर चर्चा करती है। हालांकि किशोरों के कल्याण पर सोशल मीडिया के प्रभाव को समझने में कुछ प्रगति हुई है, फिर भी इन विकारों के विकास की समग्र समझ के लिए जैविक और पर्यावरणीय कारकों को सम्मिलित करने वाले और अधिक शोध की आवश्यकता है।

दाउ (2020) ने नाइजीरिया के उत्तरी क्षेत्र के तृतीयक संस्थानों में अध्ययन करते हुए यह जांचा कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का छात्रों पर क्या प्रभाव पड़ता है और वे इन प्लेटफार्मों के कितने आदी हैं। उन्होंने यह भी विश्लेषण किया कि छात्र कौन-कौन सी सोशल मीडिया साइट्स का सबसे अधिक उपयोग करते हैं। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि अधिकांश छात्र लगभग सभी लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लेटफार्मों का उपयोग करते हैं, जिनमें फेसबुक सबसे प्रमुख रहा। इन प्लेटफार्मों के उपयोग के मुख्य कारण सामाजिक आवश्यकताएँ थीं, जैसे मित्रता बनाना और डेटिंग करना। यह अध्ययन दर्शाता है कि सोशल मीडिया का उपयोग केवल सूचना प्राप्ति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह युवाओं की सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने का एक माध्यम भी बन गया है, जिसका उनके शैक्षणिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

स्रीजंपना एवं अन्य (2019) ने गुंटूर में चिकित्सा छात्रों के बीच इंटरनेट उपयोग की व्यापकता और उपयोग के पैटर्न की जांच के लिए एक अध्ययन किया। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि छात्रों को विभिन्न प्रकार के इंटरनेट उपयोगकर्ताओं में वर्गीकृत किया गया: 64.4% औसत उपयोगकर्ता, 11.8% संभावित लती, 0.4% पूर्ण लती, और 23.2% औसत से कम उपयोगकर्ता थे। इन छात्रों का इंटरनेट उपयोग मुख्यतः विभिन्न उद्देश्यों के लिए था—शैक्षणिक प्रयोजन (0.1%), सामाजिक नेटवर्किंग (59.7%), ऑनलाइन गेमिंग (12.3%), और फाइल डाउनलोडिंग (18.9%)। अध्ययन यह संकेत देता है कि सोशल मीडिया पर आदर्शीकृत छवियों और जीवनशैलियों के बार-बार संपर्क में आने से नकारात्मक सामाजिक तुलना की

प्रवृत्ति बढ़ सकती है। इसी संदर्भ में, वोगेल एट अल. (2014) ने पाया कि जो व्यक्ति सोशल मीडिया पर बार-बार सामाजिक तुलना करते हैं, वे निम्न आत्म-सम्मान और अधिक नकारात्मक आत्म-अवधारणा की रिपोर्ट करते हैं। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है, विशेष रूप से आत्म-छवि और आत्म-मूल्य की धारणा के संदर्भ में।

अध्ययन की सार्थकता

आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया वैश्विक स्तर पर अनेक व्यक्तियों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म अरबों उपयोगकर्ताओं को आकर्षित कर रहे हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का मानव व्यवहार और मनोविज्ञान पर गहरा और व्यापक प्रभाव है। हालांकि, सोशल मीडिया के प्रभाव बहुआयामी हैं और ये विभिन्न व्यक्तियों में, विशेष रूप से लिंग के आधार पर, भिन्न-भिन्न रूपों में प्रकट हो सकते हैं। आत्म-संप्रत्यय यानी व्यक्ति की स्वयं के प्रति धारणा, सोशल मीडिया से गहराई से प्रभावित होती है। दूसरों के जीवन की आदर्शीकृत और संवरी हुई प्रस्तुतियों को निरंतर देखने से आत्म-सम्मान और पहचान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह जानना है कि सोशल मीडिया का उपयोग आत्म-अवधारणा को किस प्रकार प्रभावित करता है, और यह प्रभाव लिंग के अनुसार किस प्रकार भिन्न हो सकता है। सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध भी एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय बना हुआ है। जहाँ एक ओर सोशल मीडिया समर्थन नेटवर्क और समुदाय की भावना प्रदान कर सकता है, वहीं दूसरी ओर यह चिंता, अवसाद और अकेलेपन जैसे नकारात्मक प्रभावों का कारण भी बन सकता है।

यह अध्ययन विशेष रूप से इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि ये प्रभाव पुरुषों और महिलाओं के लिए कैसे भिन्न हो सकते हैं। चूंकि पुरुष और महिलाएँ सोशल मीडिया का उपयोग विभिन्न तरीकों से करते हैं और विभिन्न सामाजिक दबावों का सामना करते हैं, अतः उनके अनुभवों और प्रतिक्रियाओं में भी अंतर हो सकता है। हालांकि सोशल मीडिया के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर अनेक अध्ययन हुए हैं, फिर भी आत्म-संप्रत्यय एवं मानसिक सवास्थ्य पर इसके प्रभाव को लेकर अब तक सीमित शोध उपलब्ध है, विशेष रूप से

किशोरों के संदर्भ में। इसी प्रकार, आत्म-अवधारणा पर सोशल मीडिया का प्रभाव जटिल और बहुआयामी है, लेकिन अधिकांश शोध केवल आत्म-सम्मान और शारीरिक छवि तक ही सीमित रहे हैं, जबकि आत्म-परिकल्पना और स्व-प्रभावकारिता जैसे व्यापक पहलुओं को नजरअंदाज किया गया है। हालांकि मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव को लेकर जागरूकता बढ़ी है, फिर भी लिंग आधारित विश्लेषण का अक्सर अभाव देखा गया है। अधिकांश शोध निष्कर्षों को सामान्यीकृत करते हैं, जिससे लिंग-विशिष्ट हस्तक्षेपों को विकसित करना कठिन हो जाता है। वर्तमान अध्ययन इस अंतर को पाटने की दिशा में एक प्रयास है, जो सोशल मीडिया के उपयोग से उत्पन्न भावनात्मक दक्षता, आत्म-अवधारणा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े प्रभावों को लिंग परिप्रेक्ष्य में विश्लेषित करता है। अधिकांश वर्तमान शोध मनोवैज्ञानिक प्रभावों को अलग-अलग भागों में देखते हैं—जैसे केवल चिंता या अवसाद—लेकिन एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो इन सभी पहलुओं को एक साथ जोड़कर देखे। इसके अतिरिक्त, तुलनात्मक अध्ययन जो लिंग आधारित प्रभावों की गहराई से जांच करें, अभी भी अपेक्षाकृत दुर्लभ हैं। इस प्रकार के शोध यह स्पष्ट करने में सहायक हो सकते हैं कि सोशल मीडिया पुरुषों और महिलाओं को किस प्रकार भिन्न रूप से प्रभावित करता है, जिससे अधिक लक्षित और प्रभावी रणनीतियाँ विकसित की जा सकती हैं।

समस्या कथन

"किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्म-संप्रत्यय पर सोशल मीडिया का प्रभाव: एक अध्ययन"

अध्ययन में प्रत्युक्त चरों की संक्रियात्मक परिभाषा

किशोर: इस अध्ययन में *किशोर* उन छात्रों को माना गया है जिनकी आयु 13 से 19 वर्ष के बीच है और जो कक्षा 8वीं से 12वीं तक किसी विद्यालय में अध्ययनरत हैं। ये प्रतिभागी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक रूप से किशोरावस्था के विकासात्मक चरण में स्थित माने गए हैं।

आत्म-संप्रत्यय: आत्म-संप्रत्यय उस धारणा को संदर्भित करती है जो हम स्वयं के बारे में रखते हैं, जो हमारे जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ होने वाली बातचीत सहित कई कारकों से प्रभावित होती है। दूसरे शब्दों में, आत्म-संप्रत्यय वह है कि हम अपने व्यवहारों, क्षमताओं और विशिष्ट विशेषताओं को कैसे देखते और समझते हैं। उदाहरणस्वरूप, विश्वास जैसे "मैं एक अच्छा मित्र हूँ" या "मैं एक दयालु व्यक्ति हूँ" हमारी समग्र आत्म-अवधारणा का हिस्सा होते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य: मानसिक स्वास्थ्य में हमारी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भलाई शामिल होती है। यह इस बात को प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य यह भी निर्धारित करने में मदद करता है कि हम तनाव को कैसे संभालते हैं, दूसरों से कैसे संबंध बनाते हैं और कैसे स्वस्थ निर्णय लेते हैं। मानसिक स्वास्थ्य जीवन के हर चरण में—बाल्यावस्था, किशोरावस्था से लेकर वयस्कता तक—महत्वपूर्ण होता है।

सोशल मीडिया: सोशल मीडिया उन माध्यमों को संदर्भित करता है जिनके द्वारा लोग एक-दूसरे से आभासी समुदायों और नेटवर्कों में जुड़ते हैं, तथा जानकारी और विचारों का निर्माण, साझा एवं आदान-प्रदान करते हैं।

शोध उद्देश्य

अनुसंधान में, एक उद्देश्य एक विशिष्ट, मापनीय और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य होता है जो यह स्पष्ट करता है कि शोधकर्ता अध्ययन के भीतर क्या हासिल करना चाहता है। उद्देश्यों से स्पष्टता और दिशा मिलती है, जो अनुसंधान प्रक्रिया का मार्गदर्शन करती है। शोधकर्ता को स्पष्ट रूप से यह बताना चाहिए कि वह क्या प्राप्त करना चाहता है। अस्पष्ट या अत्यधिक व्यापक वक्तव्यों से बचना चाहिए। उद्देश्यों को इस तरह से तैयार किया जाना चाहिए कि उन्हें मापा या मूल्यांकित किया जा सके। वर्तमान अध्ययन के शोधार्थी द्वारा निम्न उद्देश्य तय किये गए हैं:

1. किशोरों में सोशल मीडिया के उपयोग का अध्ययन करना।
2. किशोरों के आत्म-संप्रत्यय का अध्ययन करना।

3. किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
4. लिंग के आधार पर किशोरों में सोशल मीडिया के उपयोग का अध्ययन करना।
5. लिंग के आधार पर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
6. लिंग के आधार पर किशोरों के आत्म-संप्रत्यय का अध्ययन करना।
7. किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मिडिया का के प्रभाव का ध्ययन करना।
8. किशोरों के आत्म-संप्रत्यय पर सोशल मिडिया का के प्रभाव का ध्ययन करना।

शोध परिकल्पना

अनुसंधान परिकल्पनाएँ वैज्ञानिक अनुसंधान प्रक्रिया के महत्वपूर्ण घटक होती हैं, जो अस्थायी व्याख्याओं या पूर्वानुमानों के रूप में कार्य करती हैं, जिन्हें शोधकर्ता अनुभवजन्य जांच के माध्यम से परखने का प्रयास करते हैं। अनुसंधान परिकल्पनाओं से संबंधित साहित्य विभिन्न दृष्टिकोणों और विचारों को सम्मिलित करता है, जो अनुसंधान प्रक्रिया को आकार देने में उनकी भूमिका को उजागर करता है। साहित्य स्पष्ट और परीक्षण योग्य परिकल्पनाओं को बनाने के महत्व पर बल देता है। सुनियोजित परिकल्पनाएँ चर के बीच अपेक्षित संबंधों को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करती हैं और प्रयोगों की रूपरेखा तैयार करने, डेटा एकत्र करने और निष्कर्ष निकालने के लिए एक आधार प्रदान करती हैं। अनुसंधान परिकल्पनाएँ अनुसंधान उद्देश्यों से निकटता से जुड़ी होती हैं। साहित्य में यह अक्सर चर्चा का विषय होता है कि परिकल्पनाएँ अनुसंधान उद्देश्यों में उल्लिखित व्यापक लक्ष्यों को प्राप्त करने में कैसे योगदान देती हैं। वे अनुभवजन्य परीक्षण के लिए अधिक विशिष्ट और केंद्रित दिशा प्रदान करती हैं। अनुसंधान परिकल्पनाओं को उनकी प्रासंगिकता निर्धारित करने के लिए सांख्यिकीय परीक्षणों के अधीन किया जाता है। अतः वर्तमान शोध के शोधार्थी द्वारा निम्न शोध परिकल्पना का निर्माण किया गया है:

1. बालक एवं बालिकाओं के मध्य सोशल मिडिया के उपयोग में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
2. बालक एवं बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

3. बालक एवं बालिकाओं के आत्म-संप्रत्यय में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
4. किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मिडिया का नकरात्मक प्रभाव पाया जायेगा।
5. किशोरों के आत्म-संप्रत्यय पर सोशल मिडिया का नकरात्मक प्रभाव पाया जायेगा।

अनुसंधान रूपरेखा एवं विधि

वर्तमान अनुसंधान वर्णात्मक, सह-संबंधात्मक एवं मात्रात्मक प्रवृत्ति का है। इसलिए इस अध्ययन हेतु वर्णात्मक शोध पद्धति का प्रयोग किया जायेगा। शोधार्थी द्वारा आंकड़ों के संकलन हेतु सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया जायेगा। सह-संबंधात्मक अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न अनुसंधान प्रश्नों के उत्तर देना और चरों के बीच संबंधों के बारे में जानकारी प्रदान करना होता है।

शोध जनसंख्या एवं प्रतिदर्श

एक नमूना एक बड़े जनसंख्या समूह का एक भाग होता है जिसे विश्लेषण के लिए चुना जाता है ताकि संपूर्ण जनसंख्या के बारे में निष्कर्ष निकाले जा सकें (Creswell, 2012)। Ary आदि (2018) के अनुसार, एक नमूना एक छोटा, देखा जा सकने वाला समूह होता है। अनुसंधान निष्कर्षों को अध्ययन नमूने से पूरी जनसंख्या पर लागू करने के लिए, नमूना जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करने वाला होना चाहिए। एक छोटे समूह के प्रतिभागियों को चुनना, जो हमें वही जानकारी दे सके जो पूरी जनसंख्या देती यदि हम हर सदस्य से वही प्रश्न पूछते, सैम्पलिंग कहलाता है (Glicken, 2003)। पूरी जनसंख्या पर निष्कर्षों को लागू करने के लिए, सैम्पलिंग में उस जनसंख्या से इकाइयों (जैसे व्यक्ति या संगठन) का चयन किया जाता है जो अनुसंधान के लिए प्रासंगिक हो।

वर्तमान अध्ययन हेतु दरभंगा जिला के माध्यमिक विद्यालयों के समस्त छात्रों एवं छात्रों को प्रतिदर्श के तौर पर सम्मिलित किया जायेगा। प्रतिदर्श के रूप में 50 माध्यमिक विद्यालयों से कुल 500 छात्रों का चयन किया जायेगा जिसमें 250 छात्र एवं 250 छात्रों को सम्मिलित किया जायेगा।

शोध उपकरण

आंकड़ों के संग्रह के लिए उपयुक्त शोध उपकरण का प्रयोग करना आवश्यक होता है। अतः वर्तमान शोध हेतु शोधार्थी द्वारा निम्न शोध उपकरण का प्रयोग किया जायेगा:

1. जेंगिज़ शाहीन सोशल मिडिया मापनी
2. पियर्स एवं हैरी आत्म-संप्रत्यय मापनी
3. केयेस, सी. एम. मानसिक स्वास्थ प्रश्नावली
4. शोधार्थी द्वारा निर्मित व्यक्तिगत जानकारी प्रपत्र

सांख्यकी प्रविधि

शोध परिकल्पना को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित सांख्यिकी प्रविधि के प्रयोग से आंकड़ों का विश्लेषण किया जायेगा :

i. केन्द्रीय प्रवृत्ति माप
ii. मानक विचलन
iii. टी-परीक्षण
iv. सह-सम्बन्ध
v. Regresslon Analysls
vi. ANOVA

इन सभी सांख्यिकीय प्रक्रियाओं को SPSS-26 का उपयोग करके संचालित किया जाएगा।

अध्यायकरण :

i. प्रस्तावना
ii. सम्बंधित साहित्य का अध्ययन

iii. शोध विधि

iv. आंकड़ों का विश्लेषण एवं परिणाम

v. सारांश और निष्कर्ष

टिपण्णी : शोध अध्ययन के दौरान आवश्यकतानुसार कुछ परिवर्तन किये जा सकते है।

References

Andrei, F., Mancini, G., Trombini, E., & Baldaro, B. (2022). *Emotional intelligence and problematic social media use: A meta-analytic review.* Computers in Human Behavior Reports, 8, 100251. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100251

Ary, D., Jacobs, L. C., Irvine, C. K. S., & Walker, D. (2018). *Introduction to research in education* (10th ed.). Cengage Learning.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.

Chaudhary, A., & Ali, S. (2024). Prevalence of social media addiction among youth: A cross-sectional survey. *Journal of Youth and Media*, 10(1), 45–56.

Dau, A. A. (2020). Effects of social networking sites on students in Northern Nigeria tertiary institutions. *Journal of African Studies*, 12(2), 89–104.

Esposito, C., Serafini, G., Gonda, X., Pompili, M., & Amore, M. (2021). Problematic social media use and mental health: A review focused on adolescents. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 660088. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.660088

Fertman, C. I., & Christens, B. D. (2013). *Youth development and empowerment: A collaborative effort*. Youth Empowerment Journal, 5(2), 114–130.

Glicken, M. D. (2003). *Social research: A simple guide*. Allyn & Bacon.

Jain, R., Sharma, M., & Mehta, K. (2020). Internet addiction and its correlation with depression and insomnia among university students. *Asian Journal of Psychiatry, 54*, 102294. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102294

Karis, T. (2023). Social constructs and digital self-perception: A critical review. *Journal of Digital Psychology, 7*(1), 34–50.

Khalaf, A. J., Al-Suwaidi, A., & Omar, H. A. (2023). The psychological impact of excessive social media use: A systematic review. *Middle East Journal of Psychology*, 11(1), 22–39.

Lochbaum, M., Kazlauskas, E., & Šukys, S. (2024). Gender differences in sport participation and well-being in Lithuanian adolescents. *Journal of Sports Psychology and Health*, 18(1), 78–93.

Luluk, E., Widyarini, R., & Astutik, E. (2021). Digital exposure and its impact on emotional intelligence in adolescents. *Journal of Adolescent Health and Behavior*, 9(2), 45–51.

Masar, M., Paul, R., & Laloo, B. (2022). Facebook addiction and its psychological correlates among college students in Shillong, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(3), 233–240.

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *Current Opinion in Psychology, 36*, 138–143. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.014

Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2020). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 29*, e24. https://doi.org/10.1017/S2045796019000466

Rachel, L., Moyo, N., & Ahmed, R. (2022). Displacement and digital identity: The role of social media in shaping self-concept among marginalized youth. *Journal of Refugee Studies*, 35(4), 599–617.

Sreejumpana, M., Reddy, K., & Sharma, S. (2019). Patterns of internet use among medical students in Guntur. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(9), 3989–3993. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20193935

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

हस्ताक्षर
शोधार्थी

हस्ताक्षर
शोध पर्वेक्षक